

Колесникова Ольга Юрьевна, магистр 2 курса факультета дошкольного, начального и специального образования НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия.

Корнеева Светлана Анатольевна, к. психол. н., доц. кафедры психологии факультета дошкольного, начального и специального образования НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия, korneeva@bsu.edu.ru

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПОКАЗАТЕЛЬ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ

Комарова С.С.

Аннотация

В статье приведены результаты сравнительного анализа эмоционального интеллекта у учителей с различным уровнем тревожности. Сформулированы направления психологической работы с педагогами.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, эмоциональная экспрессия, ситуативная и личностная тревожность

Эмоциональная жизнь учителя сегодня претерпевает воздействие факторов, связанных с особенностями современной жизни и спецификой самой педагогической профессии. Учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся большими эмоциональными нагрузками. Ее отличает высокий динамизм, необходимость быстрого принятия решений и их реализации, повышенная ответственность за последствия принятого решения, подверженность социальной оценке, постоянная новизна и неопределенность возникающих ситуаций. Одним из распространенных проявлений эмоционального неблагополучия современного учителя является неосознаваемая деструктивная тревожность, которая, встраиваясь в структуру личности, предрасполагает педагога воспринимать практически любую профессиональную и жизненную ситуацию как содержащую угрозу и реагировать на нее повышенным состоянием тревоги и напряжения [4;5].

Проблема эмоционального интеллекта начала разрабатываться в психологии недавно, в последние десятилетия, в результате чего появились известные зарубежные (Д. Гоулмен, Д. Равен, Р. Стернберг, Дж. Мейер, П. Сэловей и др.) и отечественные (И.Н. Андреева, Е.В. Либина, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Д.В. Ушаков и др.) теории. По мнению большинства авторов, под эмоциональным интеллектом понимается группа способностей чувствовать и понимать свои и чужие эмоции, управлять эмоциональной сферой, чтобы находиться в гармонии с собой, преуспевать в профессиональной деятельности и быть счастливым в личной жизни [1-3].

Целью нашего исследования было изучение влияния эмоционального интеллекта на показатели тревожности у учителей. Оно проводилось на базе нескольких школ г. Балахны Нижегородской области: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14». В исследовании принимали участие 46 учителей школ, из которых 43 женщины и 3 мужчин в возрасте от 22 до 60 лет и стажем педагогической работы от 2 месяцев до 43 лет. Использовались следующие методики: «Шкала тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина и «Опросник эмоционального интеллекта» Д.В. Люсина. Для проверки значимости различий использовался t-критерий Стьюдента.

Исследование включало в себя несколько этапов. На первом этапе мы изучали показатели тревожности учителей, на основе которых учителя были разделены на две группы: умеренно тревожные и высоко тревожные.

На втором этапе мы исследовали особенности эмоционального интеллекта у умеренно тревожных и высоко тревожных учителей.

Сначала мы определили уровень ситуативной тревожности. Результаты представлены на рисунке 1.

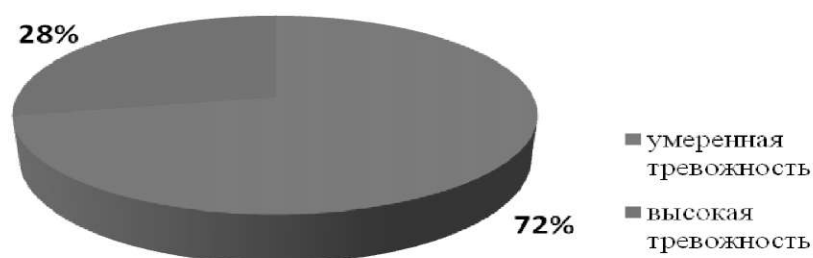


Рис. 1. Показатели ситуативной тревожности у учителей

В ходе нашего исследования было установлено, что количество учителей с умеренной ситуативной тревожностью составляет 72%, остальные 28% испытуемых показали высокий уровень тревоги. Ситуативная тревога как первичная реакция и как процесс мобилизации сил является, с одной стороны, полезной и конструктивной. Однако, если она возникает слишком часто и имеет интенсивный характер, то может преобразоваться в тревожность – черту личности, хроническое кризисное состояние.

Данные измерения личностной тревожности у учителей представлены на рисунке 2.

Результаты свидетельствуют, что 59% учителей имеют умеренный уровень и 41 % высокий уровень личностной тревожности. Педагоги с высокой хронической личностной тревожностью постоянно проявляют сильное беспокойство, волнение в профессиональных ситуациях, они отмечают, что «постоянно раздражаются», что «сильно переживают неприятности и долго не могут о них забыть», что с целью сохранения спокойствия «стараются избегать критических ситуаций и трудностей» и т.п.

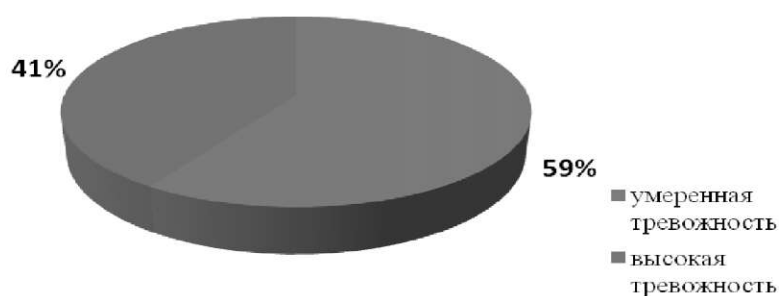


Рис. 2. Показатели личностной тревожности у учителей

По мнению исследователей, высокая личностная тревожность прямо коррелирует с эмоциональной неустойчивостью, наличием невротического конфликта, с эмоциональными срывами и психосоматическими заболеваниями.

Далее мы исследовали уровень эмоционального интеллекта педагогов как фактор саморегуляции тревожности. Для этого мы провели сравнительный анализ показателей эмоционального интеллекта в группах высоко и умеренно тревожных учителей. Результаты представлены на рисунке 3.

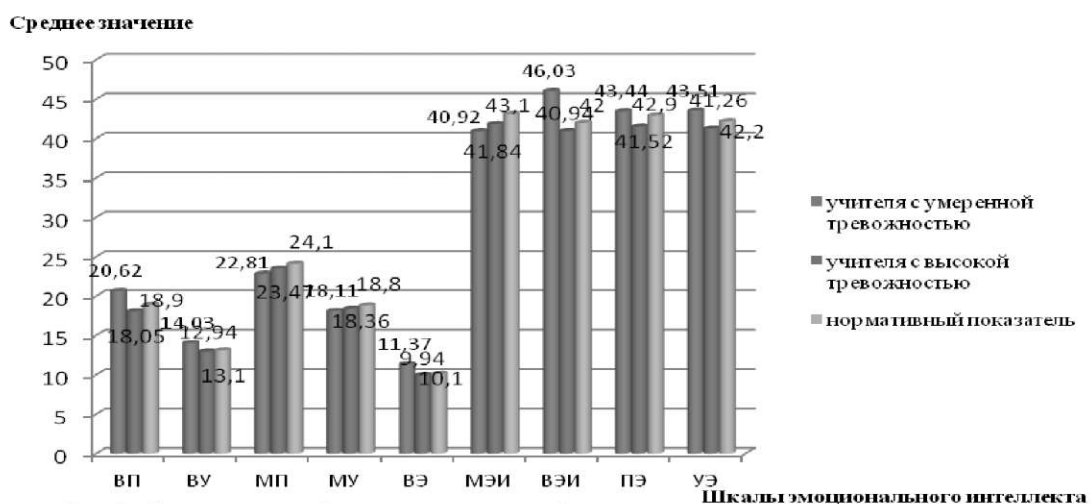


Рис. 3. Сравнительный анализ показателей эмоционального интеллекта в группах умеренно и высоко тревожных учителей

Согласно содержанию методики в структуре эмоционального интеллекта выделяется межличностный (МЭИ), внутриличностный (ВЭИ) эмоциональный интеллект, способность к пониманию своих (ВП) и чужих (МП) эмоций, способность к управлению своими (ВУ) и чужими (МУ) эмоциями, контроль экспрессии (ВЭ).

Результаты показали, что у всех учителей межличностный эмоциональный интеллект развит хуже, чем внутриличностный, показатель которого ниже нормативных значений.

Наблюдаются различия в показателях ЭИ у высоко и умеренно тревожных учителей. У умеренно тревожных учителей показатели внутриличностного эмоционального интеллекта выше нормативных показателей и значительно превосходят результаты высоко тревожных педагогов (среднее значение 46,03 и 40,94 при нормативном показателе 42). Это означает, что они лучше понимают и контролируют свои эмоции. Учителям с умеренной тревожностью свойственна

также способность к контролю своей экспрессии в отличие от высоко тревожных коллег (средние значения 11,37 и 9,94 при нормативном показателе 10,10).

Анализируя полученные данные по шкалам понимания и управления эмоциями, можно сделать вывод, что способности к пониманию своих и чужих эмоций в группе учителей с умеренной тревожностью развиты лучше. Этот факт свидетельствует о снижении тревожности при лучшей эмоциональной осведомленности (средние значения у умеренно тревожных педагогов 43,44 и 41,52 у высоко тревожных соответственно) при нормативном показателе 42,9. Способность управлять своими и чужими эмоциями в группе учителей с умеренной тревожностью выше (средний балл 43,51), чем в группе с высокой тревожностью (41,26) при нормативном показателе 42,2.

Математическая проверка результатов показала, что существует прямая корреляционная связь между личностной тревожностью и внутриличностным эмоциональным интеллектом с коэффициентом корреляции $t = 0,027$, при уровне достоверности $p \leq 0,05$. Это означает, что чем выше у учителей личностная тревожность, тем ниже внутриличностный эмоциональный интеллект. Таким образом, сравнительный анализ эмоционального интеллекта учителей с высоким и умеренным уровнем тревожности позволяет нам сделать вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта оказывает влияние на показатель тревожности у учителей.

Результаты нашего исследования показали, что необходима комплексная психологическая работа с учителями по развитию у них эмоционального интеллекта. Способности осознавать свои и чужие чувства и эмоции и управлять ими предполагают развитие эмпатии, коммуникативной толерантности, адекватной Я-концепции, уверенности в себе и своей компетентности. Педагог с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта – это эмоционально зрелая, самоактуализирующаяся личность, склонная к самоанализу и саморегуляции своего жизненного и профессионального пути.

Список литературы

1. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. – 2008. – №5. – С. 83-93.

2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.

3. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

4. Шабанова Т.Л. Изучение особенностей эмоциональной сферы педагогов как компонентов эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности // Наука и школа. – 2011. – №2. – С.92-96.

5. Шабанова Т.Л. Эмоциональная компетентность будущего педагога как проблема исследования и задача развития // Психологические исследования развития личности: возрастной, гендерный и профессиональный аспект. – Нижний Новгород, 2014. – С.169-179.

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON ANXIETY MEASURE AMONG TEACHERS

Komarova S.S.

The article presents the results of a comparative analysis of emotional intelligence among teachers with different levels of anxiety. Directions of psychological work with teachers are formulated.

Keywords: emotional intelligence, understanding emotions, managing emotions, emotional expression, situational and personal anxiety

Комарова Сания Саликовна, педагог-психолог средней общеобразовательной школы №3 (г. Балахна, Нижегородская область), sofukomarova86@yandex.ru

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ КУРСАНТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

Корнеев И.Е., Филатова Л.Н.

Аннотация

Обосновывается актуальность необходимости управления психическим состоянием курсанта в процессе обучения. Приведены психологические методики изучения личностных качеств курсантов и психологические методы саморегуляции. Показано, что для управления психическим состоянием курсанта у него требуется сформировать образ психического состояния.